В 96
964

Л. А. Гервков

В96964

ЗАКАЛЯЙСЯ К БОЯМ

Детгиз

ΟΥΚ
ΔΕΤ.

ВОЕННАЯ БИБЛИОТЕКА ШКОЛЬНИКА

В96 964

М. А. ЧЕРЕВКОВ

ЗАКАЛЯЙСЯ К БОЯМ!

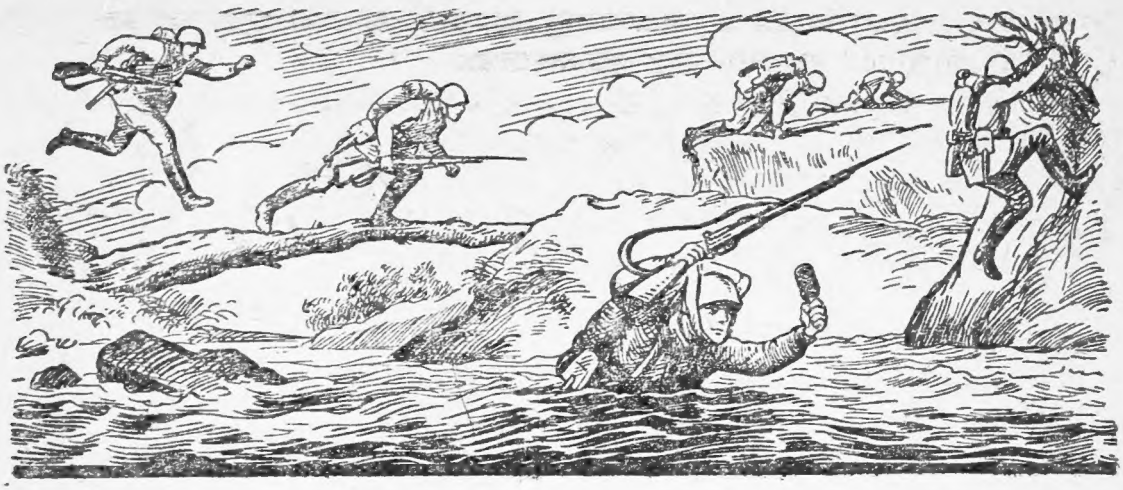
Рисунки
Л. СМЕХОВА

НАРКОМПРОС РСФСР
Государственное Издательство Детской Литературы
Москва 1942 Ленинград

Ребята! Напишите нам, как вы пользуетесь советами, данными в этой книжке, как закаляете свой организм и готовитесь к службе в Красной армии.

Наш адрес: Москва, М. Черкасский пер., 1, Детгиз.

745166



САМЫЕ ВЫНОСЛИВЫЕ БОЙЦЫ

«Что русскому здóрово, то немцу смерть», говорит народная пословица.

С давних времен русский человек отличался выносливостью, закаленностью, упорством. Он лучше, чем солдат любой другой армии, переносил и лютые морозы, и пронизывающую осеннюю сырость, и летний зной. Он был всегда неутомим в походе и в бою.

Великая отечественная война против гитлеровских орд еще раз показала, как выносливы и закалены наши доблестные бойцы. И сегодня старую пословицу можно пересказать на новый лад: «Что советскому воину здóрово, то фашисту смерть».

Весь мир восхищен героизмом Красной армии. Каждый день приходят сообщения с фронта о беспримерном мужестве красноармейцев, командиров и политработников.

Вот долгие часы, притаившись за кустами и сугробами, лежит красноармеец-снайпер. Он высматривает врага. Немцы не́ выдерживают такого поединка. Мороз заставляет их шевелиться, и, обнаруженные советским снайпером, они падают под его меткими пулями.

В полынью, пробитую вражеским снарядом, провалился станковый пулемет. Боец-пулеметчик нырнул в ледя-

ную воду, вытащил пулемет и, установив его тут же на берегу, открыл огонь по фашистам.

Был и такой случай. Наш тяжелый танк проломил лед и затонул. Танкисты оказались глубоко под водой. Все же они открыли люк, вынырнули и выбрались из полыньи на лед. Жестокий пулеметный обстрел фашистов пригнул их к земле. Но, несмотря на сорокаградусный мороз, они проползли, зарываясь глубоко в снег, почти два километра. И доползли к своим! Отогрелись в землянке, выспались, а на другой день, попрежнему бодрые и сильные, снова пошли в бой.

В нашей стране трудящимся созданы все условия для здоровой жизни. Великая Октябрьская революция, советская власть избавили народ от изнуряющего, подневольного труда на капиталистов и помещиков. В Советском Союзе нет безработицы, которая в странах капитала уносит в могилу миллионы людей. У нас каждый имеет право на труд, на отдых, на бесплатную врачебную помощь. Партия и правительство заботятся о здоровье трудящихся. Ни в одной стране нет такого количества детских садов, площадок, пионерских лагерей, домов отдыха, санаториев, как у нас. Ни в одной стране нет такого количества физкультурников — лыжников, конькобежцев, футболистов, легкоатлетов.

Придет время, и вы, сегодняшние школьники, вступите в ряды Красной армии. Самая большая честь для молодого советского патриота — с оружием в руках защищать родину. К службе в Красной армии надо готовиться с малых лет. Нужно повседневно закалять свой организм и готовить себя к суровой фронтовой жизни.

В одной красноармейской части был такой факт. Пришло в эту часть пополнение. Большинство прибывших — лесорубы из Архангельской области. Дело было поздней осенью. В легких, сложенных из еловых ветвей, шалашах лесорубы чувствовали себя как дома. Ни один из них не захворал, все были веселы и работоспособны.

Они закалялись на своей работе, и ночевки в лесу были для них привычны. Несколько горожан, оказавшихся в этой же группе, в походной жизни оказались новичками; они мерзли и на первых порах простужались.

Как же закалять свой организм?

СУВОРОВСКОЕ ВЕДРО ХОЛОДНОЙ ВОДЫ

Великий русский полководец Суворов каждое утро выливал на себя ведро холодной воды. От рождения он был хилым и слабым, но систематическое закаливание организма помогло ему стать необычайно выносливым, крепким. Семидесятилетний старик Суворов со своими войсками совершил легендарный переход через Альпы.

Стояла студеная зима. В горах свирепствовали жестокие морозы и вьюги. Дышать в разреженном горном воздухе было трудно. Скалы обледенели, и каждый шаг требовал огромного напряжения, а малейшая оплошность вела к падению в бездну.

Даже для молодых солдат суворовской армии такой поход был суровым испытанием. А старый фельдмаршал Суворов находил в себе силы не только нести тяготы альпийского похода наравне с рядовыми, но еще показывал своим подчиненным пример неиссякаемой бодрости и уверенности в победе русского оружия.

Иди по стопам великого полководца!

Готовя себя к боям за родину, укрепляй свое здоровье!

Холодная вода — лучшее средство закаливания. Начинай закаливание осторожно, чтобы не простудиться и не заболеть.

Первое время каждое утро обтирай тело чистой тряпочкой или губкой, смоченной в холодной воде. Если ты непривычен к холодной воде и начинаешь закаливание в холодное время года, то первую неделю обтирай только руки, шею, плечи и грудь. В следующую неделю обтирайся по пояс, а затем уже переходи к обтиранию всего тела.

Летом можно сразу приступить к общему обтиранию. После обтирания сейчас же вытри тело насухо жестким полотенцем. Если после обтирания ты озябнешь, кожа покроется пупырышками, то, значит, вода слишком холодна. В следующий раз возьми воду потеплее. Холодное обтирание приносит пользу только тогда, когда после него по всему телу разливается приятная теплота.

Снижать температуру воды надо постепенно. Сначала пользуйся водой комнатной температуры или даже слегка подогретой — как парное молоко. Через каждые три-

Как Суворов.

четыре дня бери все более и более холодную воду, пока не привыкнешь обтираться водой прямо из-под крана.

Если дома есть ванная комната, то, подготовив предварительно свой организм холодными обтираниями, замени их в дальнейшем холодным душем. Но под душем стой не более одной-двух минут. Летом душ можно заменить обливанием из ведра или купанием в реке. Утреннее купание должно быть кратковременным: окунулся, проплыл немного — и на берег.

Холодные обтирания, душ, купания, действуя на кожу человека, закаляют организм. Происходит это вот почему. Когда холодная вода смачивает кожу, кожные кровеносные сосуды сжимаются, кровь отливает к внутренним органам, и тепло в организме сохраняется. После холодного обтирания или купания, когда ты растираешь кожу насухо грубым полотенцем, кожные кровеносные сосуды расширяются, наполняются горячей кровью, и ты испытываешь приятное тепло.

Если кожа не приучена к действию холода, она не обладает способностью своевременно направлять ток крови вовнутрь тела. Кровь, наполняющая кожные кровеносные сосуды, быстро остывает, температура тела опускается ниже нормальной, и человек часто простуживается и болеет.

Крепче вытирай тело, докрасна!

Приходилось ли тебе видеть пьяного? У него обычно краснеет лицо, руки, грудь, все тело. Ему бывает жарко даже на морозе. Но это ощущенье теплоты обманчиво. Под действием алкоголя кожные кровеносные сосуды парализуются. Они теряют способность сжиматься и переполняются кровью. Тепло быстро уходит из тела, а пьяный этого не

замечает. Вот почему в состоянии опьянения люди чаще простуживаются и заболевают.

Запомни: вода закаляет здоровье тех, кто привык пользоваться ею ежедневно. Если делать утренние холодные обтирания нерегулярно, с пропусками, то вместо пользы можно нанести себе только вред.

«МОРЖИ» В ПРОРУБИ

Встарину в России был распространен обычай: после бани, когда тело распарилось и разогрелось, любители быстро окунались в проруби или вываливались в снегу, а потом шли обратно в баню.

В Москве даже в наше время несколько человек купались зимой в проруби. Их прозвали «моржами» за привычку к ледяной воде.

Врачи стали наблюдать за состоянием здоровья «моржей». И что же оказалось: купание в проруби закаляет человека, делает его малочувствительным к холоду, но в то же время портит сердце и кровеносную систему.

Ты спросишь: как же выдерживали наши бойцы, которые ныряли в прорубь за пулеметами и орудиями?

Тут следует учесть, что они ныряли в ледяную воду не каждый день, а за один-два раза сердца не испортишь.

Регулярное купание в проруби вредно. Если же человек погрузился в ледяную воду по необходимости и был хорошо к этому подготовлен обтиранием холодной водой, то такое купание сойдет без вреда — даже насморка не будет.

О «моржах» здесь рассказано для того, чтобы ты не слишком увлекался закаливанием холодной водой. Все хорошо в меру.

Купайся летом ежедневно, какая бы ни была погода. Не прекращай купания до глубокой осени. Но когда начнутся утренние заморозки, лучше не лезь в воду, ограничься холодными обтираниями или душем.

ЗАПОРОЖЦЫ-«ПОДВОДНИКИ»

Запорожская Сечь была расположена на одном из островов реки Днепра. Живя рядом с водой, запорожские казаки отлично плавали и ныряли. Это умение не раз выручало их в боях с врагами.

К стойбищу татарской конницы, раскинувшемуся у реки, казак-разведчик обычно подплывал бесшумно. Если была возможность, он выбирался на берег, а то, случалось, вел наблюдение и из воды. Заметит татарин казака — пустит стрелу. Да разве попадешь! Опытный пловец нырнул на чистом месте, а вынырнул в камышах, что широкой стеной стоят у противоположного берега Днепра. Кинутся татары искать смельчака, а он действительно в воду канул!

Казак-разведчик часто надолго скрывался под водой. Он лежал на дне, где помельче, а речная трава погуще. Выставит на поверхность камышинку и дышит через нее. Бывало, что запорожец-«подводник» по нескольку часов скрывался так на дне реки. Татарским конникам наскучат поиски, и они возвращаются на свое стойбище несолоно хлебавши, а казак осторожно выплывает.

В современной войне бойцу иной раз приходится часами сидеть в воде. Осенью он целыми сутками находится под дождем в полузалитых водою окопах. А через какие широкие реки переправляются вплавь наши бесстрашные воины!

Ты, наверное, помнишь, как осенью прошлого года фашистские бомбардировщики потопили в Балтийском море советский пароход, перевозивший из Таллина раненых бойцов, командиров и эвакуируемых женщин, детей, стариков.

Много часов краснофлотцы продержались на воде и спасли немало раненых бойцов, детей и женщин, пока к ним не подоспела помощь.

Чтобы быть готовым к таким подвигам, надо с детских лет научиться отлично плавать и привыкнуть подолгу оставаться в воде. Но к этому нужно готовить себя постепенно, и здесь также нужна мера.

Купайся не более трех раз в день: утром две-три минуты; днем, за час до обеда, начинай с пяти минут и постепенно увеличивай время пребывания в воде до двадцати минут; вечером, за час-полтора до захода солн-

ца, купайся минут пять-десять. В прохладные дни ограничивайся дневным купанием продолжительностью до пяти-десяти минут.

Купаясь, не забывай одного существенного правила: нельзя входить в воду сразу после еды или перед нею. До купания должно пройти не менее одного, лучше двух часов после обеда и получаса-часа после завтрака.

Находясь в воде, никогда не оставайся неподвижным. Двигайся, учись плавать, прыгать в воду, играй в воде с товарищами.

Сейчас прыгнет вниз головой.

Будь застрельщиком купания и плавания в своей школе, в пионерском лагере. Расскажи товарищам, как важно советскому бойцу уметь отлично плавать и долго держаться на воде.

СНАЙПЕРЫ СОГРЕВАЮТ МУСКУЛЫ

Как бы ты ни закалялся водой, но если у тебя дряблое тело и слабые мускулы, тебе не перенести длительного пребывания на морозе, холодном ветре или под пронизывающим осенним дождем.

В трескучие морозы не увидишь медленно идущих людей. Движение согревает. В организме от движения образуется тепло, кровь быстрее течет по жилам. Когда во время вьюги заблудившиеся путники выбиваются из сил и кто-нибудь из них опустится на снег, товарищи говорят ему: «Вперед! Не останавливайся, не садись: замерзнешь!»

А как согреваются снайперы? Ведь они часами остаются на морозе без движения.

Вот снайпер притаился за кустом. Его белый халат сливается со снегом, и стрелка не разглядеть, пока он неподвижен. Проходит час, другой... Крепкий январский мороз пробирается под полушубок, даже в валенках

В белом на белом снегу притаился снайпер.

стынут ноги. А человек со снайперской винтовкой все так же не шелохнется.

Почему же не замерзает снайпер?

Приглядись к нему хорошенько, и тебе станет понятно, как он согревается. Снайпер не шевельнет ни рукой, ни ногой. Но вот его плечи округлились, стали как будто толще, вот еще сильнее покраснела узкая полоска лица, не закрытая белым капюшоном. Оставаясь неподвижным, снайпер напрягает мускулы, как только почувствует, что мороз пробирает не на шутку. Не выдавая себя движением, он заставляет их работать, и они наливаются теплом и горячей кровью.

Чтобы согреваться работой мускулов, надо уметь их напрягать по своему желанию. А для этого необходимо систематически заниматься физическими упражнениями, развивать силу и ловкость.

Веди постоянную физическую тренировку, этим ты закалишь себя к боям.

Каждое утро делай зарядку и, кроме того, не менее двух-трех раз в неделю вместе с товарищами по школе или пионерскому отряду занимайся гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми, выходи на лыжные прогулки.

Не ленись проделывать зарядку ежедневно. Как толь-

ко проснешься, прочь из постели! Открой форточку, в теплое время года открой окно или иди на воздух и начинай упражнения.

Летом иногда вместо упражнений делай пробежку. Прыгай в длину и высоту; разогревшись, метай гранаты — в цель и на расстояние. Зимой старайся выходить на лыжные прогулки.

Какие бы физические упражнения ты ни проделывал по утрам, не занимайся ими более пятнадцати минут. Утренние повседневные упражнения не должны вызывать в тебе утомления.

После физических упражнений, когда тело разогреется от движений, холодное обтирание, душ или купание особенно полезны. Сочетай физическую тренировку с закаливанием водой.

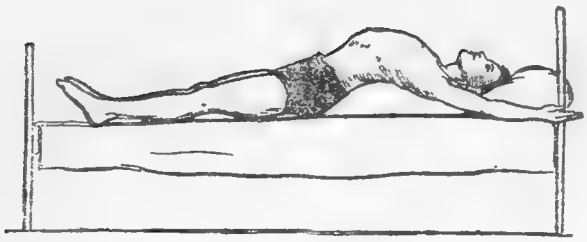
ГОРЯЧИЕ РУКИ

При встрече на улице ты здороваешься с товарищами и замечаешь, что у одних, несмотря на мороз, горячие руки, у других теплые, а у некоторых холодные, как ледышки. Взгляни на товарища с холодными руками, и ты увидишь, что он озяб, нос у него посинел, лицо бледное, даже мороз не окрасил щеки румянцем. Может быть, он слишком легко одет и поэтому зябнет? Нет, дело не в одежде. Кто слишком тепло одевается, тот чаще зябнет.

Академик Обручев был в исследовательской экспедиции в Восточной Сибири. Стояла суровая зима, морозы достигали 50 градусов. Обручеву пришлось работать с геодезическими инструментами. Через две-три минуты от прикосновения к остывшему металлу у него деревянели руки. На морозе он не мог застегнуть пуговиц полушубка: окоченевшие пальцы не слушались. Он был крайне удивлен, наблюдая в это время за проводниками-якутами, которые по пятнадцать-двадцать минут распутывали голыми руками смерзшиеся ремни собачьих упряжек. Оказалось, у якутов руки на морозе не зябли, а еще больше краснели и оставались теплыми.

На вторую зиму Обручева снова застали холода во время экспедиции. Но теперь он зяб меньше и почти так же, как местные жители, мог работать на морозе голыми руками. Он закалился благодаря жизни на воздухе.

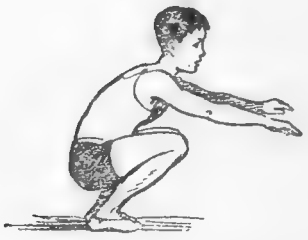
ЗАРЯДКА



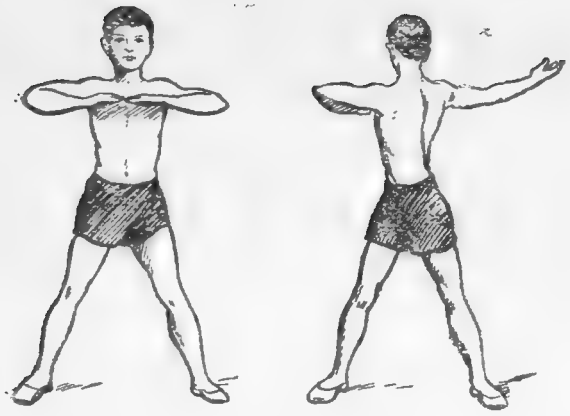
1. Проснулся — потянись 4—5 раз, лежа в постели. Делая глубокий вдох, прогни спину, вытяни руки вверх пошире; делая выдох, положи согнутые руки на грудь, опустись спиной на постель.

2. Сделай двадцать-сорок шагов на месте, высоко поднимая колени и энергично размахивая руками. Дыши глубоко и ровно: на три-четыре шага делай вдох и на два-три шага — выдох.

3. Расставь ноги пошире; наклонись влево, скользя ладонью левой руки по ноге вниз, а ладонью правой руки по боку вверх; выпрямись и наклонись вправо, опуская правую руку и сгибая левую. Не задерживай дыхания! Повтори упражнение 4—8 раз.



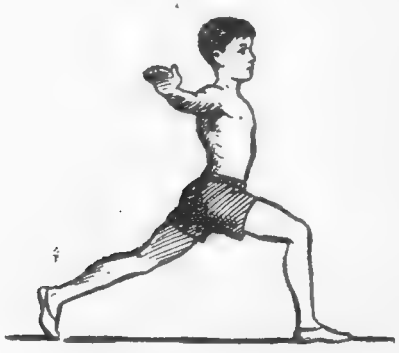
4. Слегка расставь ноги, установи ступни параллельно; делая вдох, прогни спину и отведи немного руки назад; делая выдох, присядь, не отрывая пяток от земли, и подними руки вперед. Повтори упражнение 6—12 раз.



5. Расставь ноги немного шире плеч, согни руки перед грудью; разгибая правую руку, поверни туловище направо; выпрямись и проделай такой же поворот влево, разгибая левую руку и сгибая правую. Не задерживай дыхания! Повтори упражнение 6—8 раз.

6. Расставь ноги, подними руки вверх, слегка прогни спину; делая выдох, наклонись и достань пол ладонями; делая вдох, выпрямись, подними руки вверх, прогни спину. Повтори упражнение 6—10 раз.

7. Присядь, упрись в пол ладонями на ширине плеч и вытяни ноги назад, опираясь о землю носками; делая вдох, согни руки и поверни голову в сторону; делая выдох, выпрями руки. Не касайся пола животом или грудью, держи тяжесть тела только на руках и носках ног. Повтори упражнение 3—6 раз.



8. Сделай выпад правой ногой, подними руки в стороны; проделай 25—30 быстро следующих друг за другом прыжков, выставляя вперед то правую, то левую ногу. Не задерживай дыхания! После прыжков медленно походи по комнате две-три минуты, глубоко и ровно дыша; это необходимо, чтобы успокоились повышенная деятельность сердца и дыхание.

Ему часто приходилось ночевать в легкой палатке, спать на постели из еловых ветвей и целыми днями ездить то верхом, то на нартах по сибирской тайге.

Бойцу на фронте приходится и в сильные морозы управляться с металлическим оружием и машинами. Ты думаешь, легко нашим механикам при тридцати-сорокаградусных морозах приводить в боевую готовность самолеты? А разве легче шоферу запускать мотор замерзшего грузовика, артиллеристу, пулеметчику и стрелку вести прицельный огонь? Без привычки руки зябнут даже в теплых варежках, а если приходится их снимать, чтобы разобрать оружие или отрегулировать машину, то кожа прилипает к металлу.

Подготовь свои руки так, чтобы от холода из них не выпала винтовка, когда придет время защищать родину.

Подружись со свежим воздухом, не кутайся. Осенью и в начале зимы, когда стоят еще легкие морозы, ходи без перчаток и варежек. Чтобы руки не покрывались трещинами, смазывай их на ночь глицерином, добавив в него немного воды. В сильные морозы одевайся теплее, носи валенки.

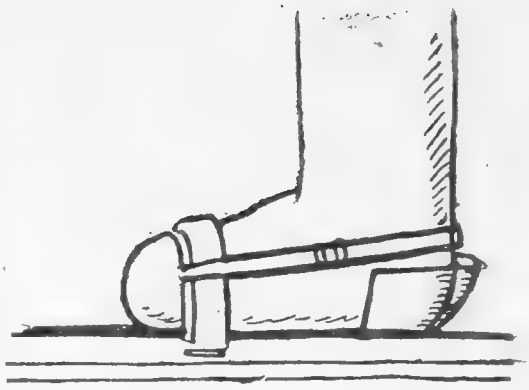
Всю зиму ходи не менее двух-трех раз в неделю на лыжах. Но если мороз перевалит за 15—18 градусов или поднимется резкий ветер, откажись от лыжной тренировки. Только ребята, живущие в северных районах страны, привыкшие к холоду, могут ходить на лыжах и в более сильные морозы.

На лыжах не замерзнешь и без шубы.

На лыжную тренировку одевайся полегче. Пальто и шубу долой! Надень шерстяные или байковые брюки, такую же рубашку.

В сильный мороз надень, кроме того, бумажный или шерстяной свитер и поверх нижнего белья натяни теплые байковые трусы.

Ноги обувай тщательно. Приобрети прочные лыжные ботинки на один-два номера больше твоего обычного размера. Смажь их водонепроницаемой мазью, употребляемой для охотничьих сапог. Положи в ботинки легкие войлочные стельки. Лыжные ботинки можно заменить валенками, хотя ходить в них на лыжах утомительно и не так удобно.

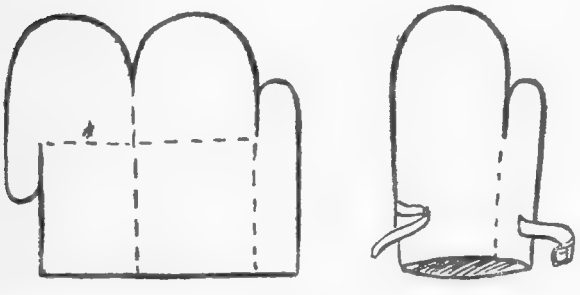


Носок и задник валенка обшей кожей. На кожаном заднике сделай складку — не будет сползать пяточный ремень.

На ноги надевай теплые портянки или две-три пары носков, сначала бумажные, сверху шерстяные. В особенно холодные дни смазывай пальцы ног каким-либо несоленым жиром или вазелином. Поверх бумажных носков обертывай ноги газетой, а затем уже надевай шерстяные носки или портянки.

Заведи две пары варежек: одну пару из непромокаемого брезента или кожаные, другую из шерсти или ватина, обшитого легкой материей. Кожаные варежки надевай при легком морозе — они предохраняют руки от потертостей. В сильный мороз надень шерстяные варежки, а сверху кожаные.

Голову покрывай легкой шерстяной или байковой лыжной шапочкой с полями, которые нужно опустить на уши при сильном ветре на морозе. При слабом морозе можно ходить на лыжах и без головного убора.



Сделай выкройку из газеты, примерь на руку; потом наложи выкройку на материал, разрежь его и сшей варежку.

В помещении, а в теплое время года и на воздухе, занимайся физическими упражнениями в трусах. Если прохладно, надень майку-безрукавку. На ногах носи легкие тапочки. Весной, осенью и зимой надевай свободный костюм из байки или бумазеи.

В прохладную погоду не оставайся без движе-

Легко в трусах и майке!

ния в легком спортивном костюме. Делай зарядку, бегай, прыгай, метай гранату, но не стой на месте.

Свежий воздух и ветер действуют на обнаженную кожу почти так же, как холодная вода. Когда осенью ты бегаешь в легком спортивном костюме, а зимой ходишь на лыжах без пальто, воздух проникает к коже и как бы омывает ее.

Тренируйся только в чистом спортивном костюме. Грязное белье, трусы, майка пропитываются по́том, плохо пропускают воздух, и в них легче простудиться. Особенно тщательно следи за чистотой ног, носков и портянок. В походе ты натрешь себе волдыри, на лыжах обморозишь пальцы, если не позаботишься, чтобы ноги, портянки и носки были чисты.

Организуй в своем пионерском звене ребят. По возможности, сшейте себе одинаковые спортивные костюмы, варежки, шапочки. Пусть все увидят, когда вы отправитесь на тренировку, что ваше звено состоит из дружных и крепких ребят-физкультурников.

ОТЧЕГО БЫВАЕТ НАСМОРК

«Не промочил ли ты ног?» Часто приходится слышать этот вопрос, когда захвораешь.

Что бы делали наши бойцы, если бы они болели только оттого, что промочат ноги? На фронте в осеннюю слякоть и в весеннее распутье от сырости не убережешься. Как ни старайся, все-таки обувь промочишь.

Если ты живешь в деревне, то, наверно, бегаешь босиком летом и осенью. Это хорошо: ноги привыкают к холоду, и ты не заболеешь, промочив обувь.

Если же ты городской житель и привык ходить в ботинках, то твои ноги изнежены и их легко застудить.

Ты должен знать, почему это происходит.

Мудрая природа поместила в венах ног клапаны, облегчающие продвижение крови к сердцу. Эти клапаны выполняют свое назначение только при движении. Когда

мускулы напряжены, они сжимают вены, и кровь устремляется туда, куда ей открыт путь, то есть в сторону сердца. Течь обратно кровь не может, так как клапаны на венах захлопываются и преграждают ей дорогу.

Когда ты не двигаешься, кровь застаивается в венах ног и, если холодно, быстро остывает. Начинают зябнуть ступни, и скоро тебе становится холодно до дрожи. А это и есть такое состояние, которое нередко влечет за собой простуду.

Зачем обижать ноги? Чем они хуже рук?

Значит, не забывай: закалять надо не только тело, но и ноги, вернее ступни ног.

Ходи почаще босиком, сначала по теплой, нагретой солнцем земле, а когда ноги привыкнут, делай утром после зарядки пробежку по росистой траве или по прохладной после ночи тропинке. Не стой без движения босой на холодной земле. Не забывай о назначении венозных клапанов, заставляй их работать, двигайся.

Ежедневно перед сном мой ноги прохладной водой. Зимой большинство ребят ходит в валенках. Это неплохо. В ботинках не заметишь, как обморозишь пальцы. Но, обуваясь в валенки, закаляй ноги холодной водой, чтобы они не изнежились и не подвели тебя, когда промокнут.

ПОД ЛУЧАМИ ЖАРКОГО СОЛНЦА

Это произошло двадцать четыре столетия назад. После боя с персами в Марафонской долине греческий военачальник Мильтиад послал в Афины гонца с радостной вестью о победе. Сорок два километра бежал воин под жгучими лучами южного солнца. Он спешил обрадовать стариков, женщин и детей, оставшихся в городе.

Воин вбежал на площадь. Голосом, едва вырывавшимся из пересохшего горла, он рассказал о победе и тут же упал мертвым. Он не выдержал огромного напряжения, которое было вызвано бегом под палящим солнцем.

Прошло более двух тысячелетий. И вот из Парижа в

местечко Коломб бежали люди. На них не было ни лат, ни шлемов, как на древнегреческих воинах. Они были одеты в легкие спортивные костюмы. Шла мировая олимпиада 1924 года, и разыгрывалось международное первенство в беге на девять километров.

Солнце палило, как в Марафонской долине, и раскаленная пыль сушила горло. Первые два бегуна благополучно достигли финиша. С третьим, испанцем Аудла, случилось что-то странное. Он уже приближался к финишной черте и вдруг повернул влево и стал описывать круги. Затем упал и в полулежачем положении продолжал кружиться все в ту же сторону. Тут только поняли, что бегуна поразил солнечный удар. Его подняли и унесли со стадиона.

Долго ждали зрители возвращения остальных участников соревнования. Но из сорока бегунов только одиннадцать закончили дистанцию. Остальные лежали на дороге. Их свалило с ног жаркое солнце, и кареты скорой помощи подбирали неудачливых спортсменов.

Участники мировой олимпиады были выносливые и отлично тренированные люди.

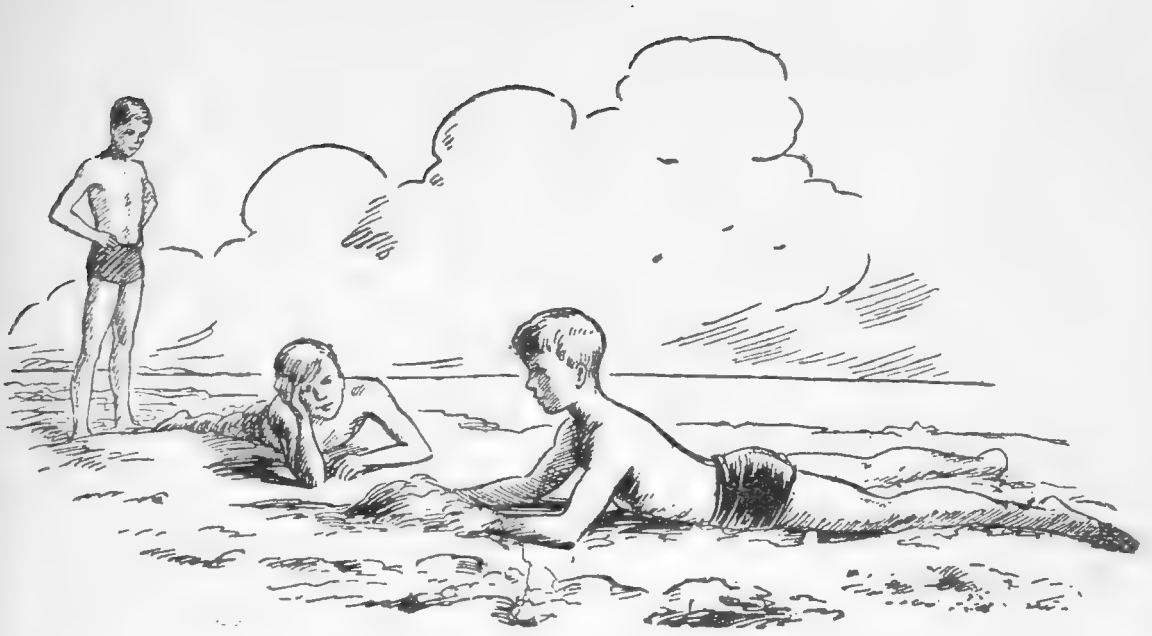
Они вышли победителями на соревнованиях в своих странах. Как же случилось, что во время парижской олимпиады эти спортсмены не вынесли палящих лучей солнца?

В те годы было распространено мнение, что тренировка под солнечными лучами плохо отражается на спортивных достижениях. И спортсмены старались избегать солнца, занимаясь спортом рано утром или в вечерние часы, когда спадет дневной жар. Поэтому большинство из них не вынесло соревнования в беге под жгучими лучами.

Воин должен быть закален, чтобы переносить летнюю жару так же легко, как зимние морозы. Ведь бой не прекращается, когда солнце печет голову. Сколько бы градусов ни показывал термометр, какой бы зной ни жег тело, наши бойцы все так же неутомимы в походе, все так же умело и ловко владеют оружием.

Итак, чтобы быть хорошим бойцом, постепенно приучай себя к солнцу.

Сначала принимай кратковременные солнечные ванны. Ляг обнаженным на берегу реки и через каждые три-пять минут поворачивайся, подставляя солнечным лучам



Поворачивайся с боку на бок, а то сгоришь.

то грудь, то бок, то спину. В первый раз не лежи на солнце больше десяти-пятнадцати минут. Понемногу, изо дня в день, увеличивай продолжительность солнечных ванн до тридцати-сорока минут.

Лежать дольше бессмысленно. Солнечные ванны полезны, когда ты пользуешься ими в меру. Если же лежать на солнце часами, то наверняка получишь солнечные ожоги и повредишь своему здоровью. Пропадет аппетит, сон. Тут уже придется думать не о закаливании, а о лечении.

Принимая солнечную ванну, прикрой голову белым платком, шляпой или листом лопуха. Если ты привык находиться под солнечными лучами без головного убора, то можешь принимать солнечные ванны с непокрытой головой.

Лучшее время для приема солнечных ванн — позднее утро.

Солнце стоит уже высоко, но воздух, освеженный утренней росой, еще чист и не задерживает ультрафиолетовых лучей, которые в более поздние часы почти целиком поглощаются, а именно они и оказывают благотворное влияние на организм и дают загар.

После солнечной ванны выкупайся или облейся водой из ведра.

Хорошо работать в поле!

Когда кожа привыкнет к солнцу и станет коричневой, привыкай ходить в трусах и майке. Нужно так закалиться, чтобы в самые жаркие дни ты мог безустали работать в поле, совершать походы.

Но будь осторожен. Закалка дается не сразу. Постепенно увеличивай время пребывания на солнце. Начни с одного часа, а через месяц можно будет провести на солнце, двигаясь, работая и упражняясь, целый день.

КАК В ПОХОДНОЙ ПАЛАТКЕ

Весной, летом и осенью бойцы Красной армии большей частью живут в палатках. В легких шалашах, сложенных из ветвей, ночуют партизаны.

Прохладно в таких жилищах, особенно на рассвете, когда ложится роса или оседает иней утреннего заморозка. Но закаленному человеку не страшен холод. Он еще более здоровеет и крепнет, проводя ночь на свежем воздухе.

Все дело в привычке. Чукчи, гиляки, нанайцы и другие народы, населяющие Север, и теперь еще живут круглый год в юртах. А ведь юрты обтянуты только звериными шкурами. Зимним утром, когда погаснет огонь камелька, в легком помещении стоит мороз. Но привычные обитатели не зябнут. А вот, когда им приходится ночевать в русской избе, они чувствуют себя неважно. Им жарко и нехватает свежего воздуха. И бывает, что, поблагодарив хозяина за гостеприимство, нанаец или гиляк уходит из избы спать на холодный сеновал.

Спать на свежем воздухе полезно. Проспав в палатке или на сеновале шесть часов, ты лучше отдохнешь, чем проведя ночь в комнате на мягкой постели.

Спи летом на балконе или сделай неподалеку от дома шалаш и укладывайся в нем. Если на ночь устроиться на воздухе нельзя, открывай настежь окна в комнате.

Зимой спи с приоткрытой форточкой. В особенно сильные морозы закрывай ее на ночь, но обязательно проветривай комнату перед отходом ко сну.

Не кутайся. Привыкай спать в одних трусах, укрывшись простыней и легким одеялом. В холодные ночи при ночевке на воздухе, на балконе или в шалаше можно укрываться потеплее — ватным одеялом или меховым полушубком и т. п. Но и ночуя на свежем воздухе, застилай постель чистой простыней, снимай с себя нижнее белье и ложись спать в одних трусах.

Следи за чистотой постели и постельного белья. Каждый раз, пока делаешь утреннюю зарядку, проветривай простыни и одеяло, развешивая их на свежем воздухе или хотя бы против форточки. Не менее одного раза в неделю выноси на солнце тюфяк и выбивай из него пыль.

Помогай матери почаще стирать простыни, наволочки. Не думай, что стирка только женское дело. Придет время, и ты поблагодаришь мать, научившую тебя стирать. Будешь ли ты в исследовательской экспедиции или на фронте, умение стирать пригодится.

Спи, как в палатке. Пусть всегда окружает тебя свежий воздух, пусть чистотой и солнцем пахнет твоя постель, пусть она не будет слишком мягкой!

ВСЛЕД ЗА ЧУДО-БОГАТЫРЯМИ

В 1771 году в одном из своих приказов Суворов писал: «...Победа зависит от ног, а руки только орудия победы». Готовя свои полки к будущим битвам, великий русский полководец проделывал с ними сорока-пятидесятиверстные переходы. Ни летний зной, ни осенняя слякоть, ни зимние морозы не могли задержать суворовских чудо-богатырей. Они шли все так же быстро и неутомимо, преодолевая вброд и вплавь встречавшиеся на пути реки, устраивая примерные атаки на селения и монастыри.

Военачальник одной вражеской армии велел пове-

сить перебежчика, который принес весть о приближении Суворова. Он не поверил перебежчику и решил, что тот подкуплен русскими. Да и как было поверить, когда всего двое суток назад суворовские полки находились более чем в ста верстах, а дороги были размыты осенним дождем и покрыты вязкой грязью! Ведь в те времена пехота и по хорошей дороге проходила не более 10—15 верст в сутки. Но перебежчик оказался прав, и на другой день Суворов выиграл знаменитое Рымникское сражение, разбив вчетверо превосходящего числом противника. И так было всегда: суворовские чудо-богатыри легко преодолевали огромные пространства, появлялись там, где их не ждали, и громили растерявшегося врага.

Чудеса выносливости показывала и показывает Красная армия. В гражданскую войну 15-я Инзенская дивизия, участвовавшая в разгроме деникинских банд под Новороссийском, после победных боев прошла форсированными маршами к Перекопу. Полки делали в день пятидесяти-семидесятиверстные переходы, спеша принять участие в разгроме Врангеля, и люди не знали усталости. Придя на ночевку, красноармейцы перед сном часок-другой проводили на улице — плясали под гармошку, пели старые русские песни.

А сейчас, во время великой отечественной войны, какие огромные переходы совершают пешком и на лыжах наши бойцы, пробираясь в глубокий тыл врага! Бывали случаи, когда лыжники-разведчики проходили за сутки более ста километров.

Развивай в себе выносливость. Каждый день ходи пешком. Надейся на свои ноги, и они окрепнут и не подведут тебя, когда придется испытать их силу.

Ранней весной, когда еще не совсем сошел снег, приступай к специальной тренировке в ходьбе и беге. Один-два раза в неделю делай пешеходные прогулки за город. Начинай с расстояния в 3—4 километра и постепенно увеличивай дистанцию прогулок до 8—10 километров. Иди широким, размашистым шагом, с такой скоростью, чтобы прошиб пот. Старайся передвигаться с равномерной быстротой, проходя километр в десять-одиннадцать минут. При ходьбе дыши глубоко, полной грудью, делай на три-четыре шага вдох и на два-три шага выдох. Следи, чтобы выдох был полным. Неопытный ходок, да и бегун, нередко устает потому, что полностью не вды-

хает воздух; легкие у него работают наполовину вхолостую, доставляя слишком мало кислорода, необходимого организму при большой физической работе.

Так ходят тренированные и выносливые ребята.

Тренируясь в пешеходных прогулках, ты подготовишься к длительным походам. Попробуй летом с товарищами по пионерскому отряду проделать два-три похода на расстояние 18—25 километров. В походе идите немного медленнее, чем на тренировочной прогулке, и через каждый час движения устраивайте малые привалы длительностью пять-десять минут. На привале проверьте снаряжение, снимите вещевые мешки, разуйтесь, посушите носки на солнце. Для привала выбирайте сухое место в тени. Ложитесь на спину, пристройте под голову вещевой мешок, положите ноги повыше, на кочку, пенек или вал придорожной канавы. Находясь выше, ноги быстрее отдохнут: кровь, переполняющая мускулы, оттечет к туловищу.

Пройдя километров двенадцать-пятнадцать, располагайтесь на большой привал.

Закусите, напейтесь и отдохните часа полтора. Потом снова в путь.

На походе не пейте воды. Если уж очень одолеет жажда, сделайте глоток из фляжки и пополощите горло. Только на большом привале можно напиться.

Опытный пехотинец знает, что чем больше на походе пьешь, тем сильнее мучит жажда. Тело впитывает воду, как губка. Незадачливый ходок обливается пóтом и чувствует, что слабеет с каждым шагом.

Подготовку к бегу проводи два-три раза в неделю. Сначала потренируйся в «пионерском шаге», то есть перемежай ходьбу с бегом — пятьдесят шагов иди быстрым шагом и столько же бегом. Беги медленно, еще внимательнее, чем при ходьбе, следи за своим дыханием.

Шаг, как у братьев Знаменских.

На первых тренировках продвигайся «пионерским шагом» около 500 метров. Понемногу увеличивай расстояние до 2—3 километров.

После месяца тренировки в ходьбе и «пионерском шаге» приступай к кроссам. Так называется бег по пересеченной местности. Кроссы лучше всего проводить в лесу, без дороги перебираясь по пути через канавы, ручьи, овраги и изгороди. Бежать надо не быстро, ставя ногу на землю с пятки и не очень растягивая шаг. Дистанции кроссов зависят от твоей подготовленности. Начни с 500 метров и постепенно доведи до 2 километров. Чем меньше дистанция и ровнее дорога, тем быстрее можно бежать.

Тренируясь в ходьбе и беге, ты первое время будешь испытывать боль в мускулах ног. Она обычно появляется на другой день после прогулки или пробежки. Не обращай на боль внимания. Как только мышцы привыкнут к ходьбе и бегу, боль исчезнет бесследно.

Занимаясь ходьбой и бегом, помни мудрое правило — не переутомляйся. После тренировки ты не должен чувствовать большой усталости. Тебя разморит, появится аппетит, а ночь будешь спать как убитый. Если после кросса не хочется есть, а ночью не спится, то знай: ты пробежал слишком большую дистанцию, которая пока еще тебе не по силам.

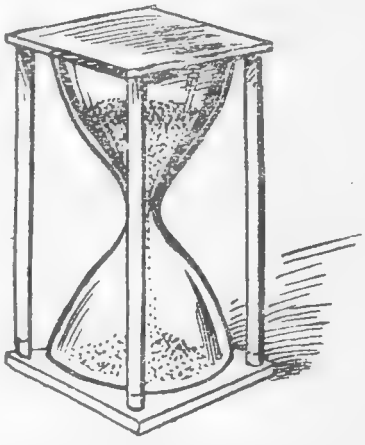
Нет преград для умелых и ловких!

НА ЛИНКОРЕ БЬЮТ СКЛЯНКИ

Встарину на военных парусных кораблях узнавали время по песочным часам. Представь себе два небольших стеклянных конусообразных сосуда, спаянных между собой. В месте спайки они соединяются маленьким отверстием. В верхний сосуд насыпан мелкий просеянный песок. В продолжение часа он пересыпается через отверстие в нижний сосуд, и тогда несложный прибор переворачивают так, чтобы полный сосуд оказался сверху: таким образом счет времени продолжается.

На кораблях русского военного флота песочные часы прозвали склянками, потому что они были изготовлены из стекла. Для склянок было отведено специальное место. Здесь их находилось несколько штук: в одних песок пересыпался в продолжение пятнадцати минут, в других — полчаса, а в самых больших — целый час.

У песочных часов стоял на вахте матрос. По мере надобности он переворачивал их вверх дном, а чтобы остальные знали, который час, он бил в колокол, вызванивая время. Вот отсюда и произошло выражение «отбивать склянки».



Вот какими «склянками» измеряли время.

Прошло целое столетие. На современных линкорах давно исчезли песочные часы. Их заменили точные морские хронометры. Но по традиции, когда вахтенный матрос звоном колокола извещает о времени, на линкоре говорят: «Бьют склянки».

Вся боевая учеба и работа краснофлотцев подчинены звону склянок. По их бою идет утренняя побудка, зарядка, уборка корабля, завтрак. Склянки отсчитывают часы и минуты на работу, на ученье, на отдых и развлечения. По бою склянок вечером матросы ложатся спать.

И во время боевых походов продолжается та же размеренная, рассчитанная по минутам жизнь моряков.

Пусть твой труд и отдых, занятия физическими упражнениями и закаливанием, приемы пищи и сон будут подчинены бою невидимых склянок. Тогда ты многого достигнешь в жизни, будешь хорошо работать и учиться,

успеешь прочесть массу книг и усвоишь огромное количество знаний, станешь ценным для родины гражданином. И только тогда ты действительно закалишься к боям.

Заведи такой порядок своего дня.

Вставай в 7 часов. От 7 до 7 часов 15 минут делай зарядку и холодные обтирания.

От 7 часов 15 минут до 7 часов 30 минут убери свою комнату, проветри и приведи в порядок постель. Затем почисть зубы и умойся.

От 7 часов 30 минут до 7 часов 45 минут — первый завтрак. Затем широким, размашистым шагом иди в школу.

Обязательно наметь себе также время обеда и ужина, время для подготовки уроков, для тренировки на лыжах, для гимнастики и для ходьбы и бега. Предусмотри в своих «склянках» часы на чтение, на развлечения, на работу в помощь родителям.

Вечером ложись спать в 10—11 часов, не позднее.

Сделай себе на листе бумаги расписание дня, вывесь его на стене и неуклонно следуй ему.

На воскресенья и каникулы заготовь другие листочки. Увеличь в них часы на полевые работы, спортивную тренировку, закаливание и развлечения.

Упорно трудись, готовься стать бойцом сильным и смелым, умным и волевым, ловким и выносливым, закаленным к боям за счастье родины.

ПАМЯТКА

Закаляйся водой, воздухом и солнцем и занимайся физическими упражнениями ежедневно, без пропусков.

Постепенно привыкай к холодной воде, солнечным лучам. Понемногу увеличивай расстояния для бега, для пеших и лыжных походов. Не переутомляйся.

Не кутайся. Следи за чистотой своей одежды и спортивного костюма.

Каждое утро проделывай зарядку, после нее обтирай тело холодной водой или принимай душ, летом купайся.

Ежедневно, какая бы ни была погода, проводи на воздухе не менее одного часа, — больше ходи пешком.

Каждый день перед отходом ко сну мой ноги прохладной водой.

Старайся спать всегда на чистой постели. В холодное время года хорошенько проветривай комнату, в теплое — спи с открытыми окнами или на свежем воздухе — на балконе, в шалаше, на сеновале.

Зимой не менее двух раз в неделю ходи на лыжах.

Весною тренируйся в ходьбе и кроссах.

Летом работай в поле, купайся и плавай, играй с товарищами. Ежедневно совершай пробежку или прогулку босиком.

Осенью продолжай полевые работы, участвуй в пеших походах, бегай кроссы.

СОДЕРЖАНИЕ

Самые выносливые бойцы 3
Суворовское ведро холодной воды 5
«Моржи» в проруби 7
Запорожцы-«подводники» 8
Снайперы согревают мускулы 9
Горячие руки 11
Зарядка 12
Отчего бывает насморк 16
Под лучами жаркого солнца 17
Как в походной палатке 20
Вслед за чудо-богатырями 21
На линкоре бьют склянки 25
Памятка 27

Ответственный редактор *Б. Камир.*
Консультация *Б. Мечик.*
Подписано к печати 13/VI 1942 г. 2 печ. л. (1,5 уч.-изд. л.). 35 904 зн. в печ. л. Тираж 50 000 экз. Л 67004. Заказ № 2149. Цена 50 коп.

Фабрика детской книги Детгиза Наркомпроса РСФСР
Москва, Сущевский вал, 49.

ORNL-82852

Цена 50 коп.

7724-1